

3ª ACTIVIDAD SOBRE NUTRICIÓN Y SOSTENIBILIDAD INFANTIL

1º Y 2º CURSO. ELABORACIÓN DE HUMMUS DE AGUACATE:

En una parte de la clase se sentaron los escolares de 1º curso y en otra parte los de 2º curso.



A los escolares de primero les facilitamos un cuenco y un tenedor que posteriormente fueron visitando la mesa con los ingredientes para elaborar el hummus. Con el tenedor tuvieron la labor de introducir un poquito de cada ingrediente en el cuenco. En el extremo final de la mesa se encontraba un recipiente donde trituramos todos los ingredientes volcados por los escolares. Una vez finalizado este paso se le entregó una ficha de frutas de temporada a cada escolar.

Mientras tanto los escolares de segundo curso recortaban un cubo. Una vez recortado se les entregaba a los escolares de primer curso para que escogiesen cinco frutas y las colorearan en cinco de las seis caras del cubo. La sexta cara mostraba el mes elegido.

Cuando los escolares de primer curso terminaron de colorear, los escolares del segundo curso pusieron los nombres de las frutas.

Teniendo el hummus de aguacate presentado en un cuenco y los trozos de tostada en otro, comenzamos el juego del “bingo de las frutas”. Un escolar de segundo curso dijo una fruta de cercanía y todos los escolares de primer curso que la tuviesen, lo degustaba.



3º Y 4º CURSO. ELABORACIÓN DE HUMMUS DE REMOLACHA:

Creamos grupos de dos escolares con los alumnos de 3º curso y, por otro lado, los alumnos de 4º se sentaron de manera individual. A los escolares de tercero les facilitamos un cuenco y un tenedor que posteriormente fueron visitando la mesa con los ingredientes para elaborar el hummus. Con el tenedor tuvieron la labor de introducir un poquito de cada ingrediente en el cuenco. En el extremo final de la



mesa se encontraba un recipiente donde trituramos todos los ingredientes volcados por los escolares. Una vez finalizado este paso, se sentarán de manera individual y elaborarán un carrusel de preguntas sobre las charlas pasadas que fueron respondidas por los compañeros del 3º ciclo. Mientras estos escolares elaboraban las preguntas, los escolares de 4º curso plegaron los bordes del cubo que recortaron los

alumnos del primer ciclo.

Una vez presentado el hummus de remolacha en un cuenco, comenzamos el juego “sigue la cesta” que tenía como objetivo completar cada letra del abecedario con un alimento saludable. Cada escolar que dijese un alimento probaba el hummus de remolacha y el de aguacate hecho por los alumnos del ciclo anterior.

5º Y 6º CURSO. HUMMUS DE AGUACATE Y REMOLACHA:

Los escolares de 5º y 6º curso degustaron una receta que lleva todos los macronutrientes necesarios para nuestro organismo.

Comenzamos la actividad con todos los escolares en un gran círculo donde ambos cursos estaban mezclados entre sí. Hicimos un juego de preguntas donde se medió la atención de las charlas anteriores. El primer paso una vez todos estaban sentados fue que cada uno escribiese tres preguntas relacionadas con las charlas anteriormente recibidas. Estas preguntas fueron emitidas a sus contrincantes del curso contrario. Haciendo girar una botella en el suelo, al escolar que le tocase hacía la pregunta. Si la pregunta emitida

era acertada, este tuvo la suerte de degustar una palada de hummus. Si no era acertada tendría el gusto el escolar emisor de la pregunta.

4ª ACTIVIDAD SOBRE NUTRICIÓN Y SOSTENIBILIDAD INFANTIL

1º Y 2º CURSO. JUEGO DE LOS AROS:

Hicimos una fila con los alumnos de 1º y 2º curso colocados por parejas. Delante de cada fila a unos 15 m. colocamos tres cartulinas de colores (verde, amarilla y roja). En una bolsa se introdujeron alimentos que fueron sacando con los ojos cerrados y que debían colocar en el color correspondiente. LA cartulina verde representaba los alimentos que debemos tomar en muchas ocasiones, la cartulina amarilla los alimentos que debemos tomar en muy pocas ocasiones o solo en momentos de celebración y la cartulina roja representaba los alimentos que debemos tomar muy pocas veces y que, si nos olvidamos de ellos, mejor.

Una vez finalizada la parte anterior comentamos en conjunto si los alimentos de cada color estaban bien posicionados.

Por último, jugamos al “balón prisionero”. El nutricionista poseía un balón que, cada vez que un alumno era alcanzado, este debía decir un alimento de la cartulina verde y uno de la roja. Si acertaba seguía jugando y si fallaba debía sentarse en el suelo. El siguiente compañero que acertase tenía la opción de salvar al compañero del suelo.



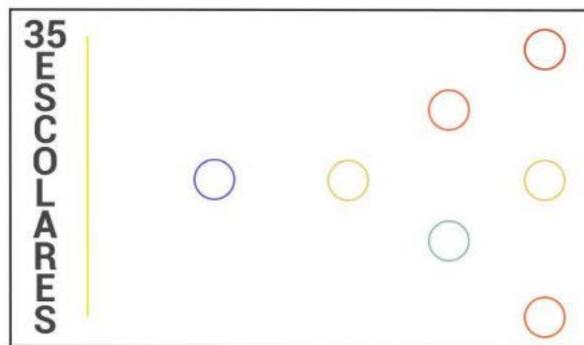
3º Y 4º CURSO. PLATO LOCO DE HARVARD:

En primer lugar, empezamos por la parte menos práctica donde los alumnos deberían elaborar su plato saludable según lo recomendado cogiendo alimentos de un bufete de



alimentos de papel. Una vez todos lo tuviesen comentamos uno por uno si estaba bien elaborado. A continuación, hicimos una parte más aeróbica simulando el juego de la silla. Los escolares se situaron en una fila con una tarjeta cada uno que representaba un alimento saludable. Deberían correr

hacia la casilla (en este caso



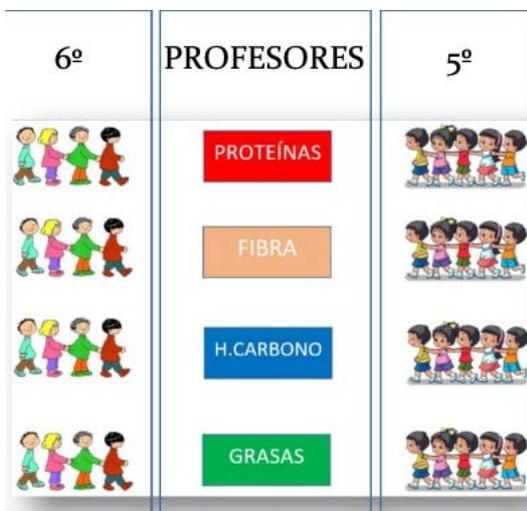
una silla) y formar con los compañeros, según sus tarjetas, un plato saludable.

El que se quedaba fuera debería elaborar en su libreta un plato

saludable para colocar en la nevera y tenerlo visible en sus comidas.

5º Y 6º CURSO. PAÑUELO NUTRICIONAL:

A los lados de cada profesor que estaba situado en el centro de la pista, se posicionaron las filas de los alumnos. A un lado cuatro filas de alumnos de 5º y al otro lado cuatro filas



de alumnos de 6º. Cada fila representaba la bandera de un macronutriente que tiene enfrente y solo deberá salir corriendo cuando se pronuncie un alimento que contenga el macronutriente que su fila representa.

Por ejemplo, si decía carne de ternera, salían las proteínas y las grasas. El equipo que se llevase el pañuelo, ganaba un punto.

Por último, jugamos al “balón prisionero”. El nutricionista poseía un balón que, cada vez que un alumno era alcanzado, este debía decir un alimento de la cartulina verde y uno de la roja. Si acertaba seguía jugando y si fallaba debía sentarse en el suelo. El siguiente compañero que acertase tenía la opción de salvar al compañero del suelo.